

## Ansiedad y depresión: los trastornos de salud mental más diagnosticados en adolescentes

**Por: Xilena Pinedo. 20/10/2021**

Más del 13 % de los niños y adolescentes de entre 10 y 19 años de todo el mundo padecían un trastorno mental diagnosticado en 2019, según un reciente informe de Unicef. La pandemia ha cambiado la vida de las familias en todo el mundo y ha impactado de manera severa en la salud mental de los más jóvenes. Solo en Perú, tres de cada 10 menores se vieron afectados durante la emergencia sanitaria. Los especialistas sostienen que estos casos son solo la punta del iceberg de un problema ignorado por muchos años. Los trastornos más diagnosticados en adolescentes a nivel mundial son la ansiedad y depresión, que representaron más del 40 % de los casos.

André\* es un adolescente de 14 años que, en 2019, fue diagnosticado con depresión y ansiedad, en parte, relacionados con la separación de sus padres. Roxana\*, su madre, decidió buscar ayuda en un Centro Comunitario de Salud Mental, ubicado en Carabayllo, luego de recibir una llamada del colegio. “Estaba debajo de un escritorio, llorando y diciendo que no quería seguir viviendo”, dijo Roxana.

En el centro de salud le recetaron un tratamiento farmacológico y lo derivaron a un psicólogo, un psiquiatra y un trabajador social para recibir terapia. Casi dos años después de su primera cita con los profesionales, André está terminando su tratamiento. “Antes de venir, las cosas estaban realmente mal. Me sentí mal y no quería comer. Ahora me siento mucho mejor y no quiero rendirme”, contó al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef).

Este es uno de los casos que recoge el [informe](#) “Estado mundial de la infancia 2021 – En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia”, elaborado por Unicef. El documento es la primera edición de la entidad centrada en el estudio de la salud mental de niñas, niños y adolescentes a nivel mundial. La investigación recogió información de 2019 y reveló que el 13 % de adolescentes de entre 10 y 19 años a nivel mundial tienen un trastorno mental; es decir, más de 160 millones de menores. Tan solo en Latinoamérica, se diagnosticaron 16 millones de

esos casos.

Unicef precisó que los trastornos más diagnosticados en adolescentes a nivel mundial son la ansiedad y depresión, que representaron más del 40 % de los casos. Otros de los trastornos identificados fueron déficit de atención/hiperactividad, trastorno de la conducta, discapacidad intelectual, trastorno bipolar, trastornos alimentarios, autismo, esquizofrenia y un grupo de trastornos de la personalidad. En [Latinoamérica](#), mientras tanto, el 47,7 % de menores de entre 10 y 19 años fueron diagnosticados con ansiedad y depresión, el 26,8 % con déficit de atención/hiperactividad y 18, 2 % con trastorno del comportamiento.

La información recopilada sobre Perú reportó que la línea telefónica gratuita de salud mental del Ministerio de Salud (Minsa) atendió, entre diciembre de 2020 y abril de 2021, a 821 personas que luchan contra la ansiedad, depresión y problemas familiares. De ellas, el 48 % eran adolescentes. El informe también recogió los datos de una [encuesta en línea](#) hecha por el Minsa, la cual concluyó que un tercio de los niños y adolescentes que viven en el país experimentó dificultades socioemocionales durante la pandemia.

# UNA DEUDA PENDIENTE SALUD MENTAL EN NIÑAS, NIÑOS Y ADO

EN 2019, ROXANA, LA MADRE DE ANDRÉ DE 14 AÑOS, RECIBIÓ UNA LLAMADA DE LA ESCUELA DE SU HIJO.

"ESTABA DEBAJO  
ESCRITORIO, LLO  
DICIENDO QUE NO  
QUERÍA SEGUIR  
VIVIENDO", CONT

LUEGO DE ESE HECHO,  
ANDRÉ Y SU MADRE  
RECIBIERON AYUDA  
EN EL CENTRO  
COMUNITARIO DE  
SALUD MENTAL EN  
CARABAYLLO.

depresión

ansiedad

LOS PROFESIONALES  
LE REGETARON UN  
ANTIDEPRESIVO Y LO  
DERIVARON A UN  
PSICÓLOGO UN

## Pandemia Covid-19: la punta del iceberg

El [informe](#) elaborado por Unicef reveló que las principales áreas en las que la pandemia afectó la salud mental de niñas, niños y adolescentes son estrés, ansiedad, depresión, comportamiento suicida, problemas de conducta, consumo de alcohol y sustancias, y cambio de estilo de vida.

El documento también demostró que los impactos en la salud mental identificados durante la pandemia son solo la punta del iceberg de un problema que ha sido ignorado por muchos años: el mal manejo de la salud mental. “Es un iceberg que hemos estado ignorando durante demasiado tiempo y, a menos que actuemos, seguirá teniendo resultados desastrosos para los niños y las sociedades mucho después de que termine la pandemia”, indicaron.

La pandemia de la Covid-19 evidenció la importancia de la salud mental de las niñas, niños y adolescentes. En Perú, los menores se enfrentaron al encierro dentro de sus hogares por más de 100 días, dejaron las aulas, perdieron las horas de recreo y el contacto físico con sus compañeros, y muchos tuvieron problemas para continuar con sus estudios. A eso, se sumó que millones de familias alrededor del mundo se sumieron en la pobreza y enfrentaron dificultades para llegar a fin de mes.

Durante la emergencia mundial, se incrementaron los casos de abuso y violencia de género en Perú y el mundo. Todo esto afectó la salud mental de las niñas, niños y adolescentes. Un estudio de abril de este año, realizado por el Ministerio de Salud y Unicef, arrojó la alarmante cifra de que [3 de cada 10 menores](#) presentaron algún problema de salud mental durante la emergencia sanitaria.

Tanto la angustia psicosocial como la mala salud mental, sostiene el nuevo informe de Unicef, socavan la capacidad de los menores de aprender, trabajar y construir relaciones significativas, e incluso, en contextos extremos marcados por conflictos y adversidades graves, los obliga a abandonar sus hogares. “La realidad es que tardaremos años en evaluar la verdadera repercusión de la Covid-19 sobre nuestra salud mental”, alertan.

## La inversión en salud mental e investigación

Uno de los principales problemas por los que se invisibiliza la salud mental es el

estigma que existe alrededor de esta. Ana De Mendoza, representante de Unicef en Perú, resaltó que los mitos en torno a la salud mental desincentivan a los menores e, incluso a los adultos, a hablar sobre el tema.

“Creo que hay que hacer un esfuerzo por entender que la salud mental es un continuo, que todas y todos podemos pasar momentos en la vida que tengamos más desánimo y eso no quiere decir que necesitamos ayuda psiquiátrica, pero sí que necesitamos fortalecer nuestra salud mental”, dijo a **OjoPúblico**.

Para enfrentar ese reto, se requieren esfuerzos conjuntos entre los gobiernos y las sociedades para promover, proteger y atender la salud mental de las niñas, niños y adolescentes. El [informe](#) de Unicef concluyó que, actualmente, la inversión en la salud mental es insuficiente. En los países más pobres del mundo se destina menos de dos céntimos de dólar al año por persona; mientras que en los países de ingresos altos, según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el gasto en salud mental es de USD 80 per cápita.

TARDAREMOS AÑOS EN EVALUAR LA VERDADERA REPERCUSIÓN DE LA COVID-19 SOBRE NUESTRA SALUD MENTAL”, ALERTÓ UNICEF.

En Perú, afirmó Yuri Cutipé, esta inversión es de USD 4,1 per cápita cada año. “Ahí nos queda una brecha. Esto [la inversión en salud mental] es un tema clave, que es bueno tenerlo en cuenta para los esfuerzos que tiene que hacer el Estado ahora mismo, porque las niñas, niños y adolescentes no esperan”, aseguró.

En esa línea, Unicef enfatizó en que el dinero destinado a salud mental a nivel mundial es demasiado exiguo para tratar las enfermedades de salud mental de niñas, niños y adolescentes. “Los datos revelan que no quedan prácticamente fondos para invertir en la promoción de la salud mental positiva de los niños y los cuidadores”, agregaron.

El reporte también resaltó la importancia de asignar presupuesto a la investigación de la salud mental. “La inversión en investigación [a nivel mundial] permanece estancada en alrededor de USD 3.700 millones al año, según cálculos de entre 2015 y 2019”, sostuvieron. Ese monto significa que se destina a investigación apenas USD 0,50 centavos por persona al año. De esa cifra, informaron, el 33 % está

orientada a estudiar la salud mental en gente joven.

## La inacción y sus consecuencias

La escasa inversión en salud mental y la falta de atención en ella tiene consecuencias devastadoras a nivel personal y familiar. Un [estudio](#) hecho en Brasil con más de 5.000 jóvenes de 22 a 24 años, asoció los problemas de conducta infantil (como desobediencia, mal genio, mentiras, peleas, robos) a los 11 años con tendencias delictivas, trastornos emocionales y desempleo en la edad adulta.

La investigación determinó que estos tenían un 92 % más riesgo de caer en conductas delictivas, un 39 % más riesgo de consumo excesivo de alcohol, un 32 % de consumo de drogas ilegales y un 38 % más riesgo de no conseguir empleo ni estudios a los 22 años. Estos datos evidencian que la salud mental tiene impactos a largo plazo en la vida y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes dentro de la sociedad.

Asimismo, el informe de Unicef resalta que una de las consecuencias más graves de ignorar los problemas de salud mental es el suicidio. En América Latina y el Caribe, el suicidio es la tercera causa de muerte más común entre adolescentes de 15 a 19 años, después de las lesiones por accidentes de tráfico y la violencia interpersonal. Hasta hace 10 años, en Perú las autolesiones eran la cuarta causa de mortalidad entre adolescentes, según información del [Minsa](#).

<https://datawrapper.dwcdn.net/z5WMA/1/>

A nivel mundial, el suicidio es la cuarta causa de muerte más común en ese grupo de edad. Unicef calcula que cada 11 minutos un menor de entre 10 y 19 años se quita la vida. No obstante, resaltan que los datos sobre el suicidio existente son deficientes, puesto que es uno de los temas que menos se informa. Tan solo en los países de ingresos bajos y medianos (PIBM), entre los que se encuentra Perú, los datos sobre salud mental en niñas, niños y adolescentes cubren apenas al 2 % de la población. Esto, aseguran, dificulta el cálculo sobre la morbilidad relacionada a trastornos mentales, puesto que el 90 % de los adolescentes en el mundo viven en PIBM.

Esta inacción frente a los problemas de salud mental también tiene impacto en la economía de los países. Un análisis elaborado especialmente para el [informe](#) de

Unicef determinó que la pérdida anual de capital humano a nivel mundial debido al suicidio es de USD 47.000 millones.

Los investigadores David McDaid y Sara Evans-Lacko, del Departamento de Políticas de Salud de la Escuela de Economía y Ciencia Política de Londres, estimaron, además, que la pérdida anual de capital humano derivado de los trastornos como la ansiedad y la depresión es de USD 340.200 millones a nivel mundial.

“Se trata de una pérdida de USD 340.200 millones en potencial humano que podría destinarse a las economías de los países”, se lee en el informe. De ese monto, América Latina tiene pérdidas de más de USD 30.000 millones relacionados a la desatención de la salud mental.

## **Los progenitores y cuidadores: piezas claves que necesitan ayuda**

El reporte elaborado por Unicef reconoce tres factores fundamentales que fortalecen y, a su vez, pueden poner en riesgo la salud mental de los menores: los cuidadores, la escuela y la relación con los pares. “Dado que muchos de los factores que dan forma a la salud mental, para bien o para mal, no son biológicos, se pueden cambiar. Para eso, es fundamental identificar y comprender estos factores”, concluyeron.

Una de las piezas claves son las madres, padres y cuidadores de los infantes y adolescentes. La crianza en un ambiente que satisface sus necesidades básicas (alimentación, salud física y mental y acceso a la educación) y fomentan el apego, la protección y el juego puede contribuir al bienestar emocional. Mientras que los entornos tóxicos —que incluyen, por ejemplo, violencia de pareja— pueden ser un riesgo para la salud mental de las niñas, niños y adolescentes.

De hecho, un estudio elaborado en Perú, por Minsa y Unicef, a finales del 2020 reveló que cuando los cuidadores presentan depresión, [7 de cada 10 infantes](#) tienen problemas en su salud mental. Una estadística superior a aquellos con cuidadores que no presentan un problema de salud mental: 3 de cada 10. “Hay una clara correlación entre la salud mental de la persona cuidadora y la de los niños y adolescentes”, afirmó De Mendoza.

Mariela Tavera, psicóloga de Unicef, mencionó que ese estudio también reveló que

casi el 50 % de los cuidadores encuestados reportaron, en algún momento, sentir la necesidad de recibir ayuda en salud mental. Sin embargo, la mayoría no recibió algún tipo de apoyo. “Ante la percepción de que la salud mental se está deteriorando, no necesariamente se acude a la ayuda”, enfatizó.

Por ello, el reporte “Estado mundial de la infancia 2021 – En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia” resalta que muchos de los cuidadores requieren de apoyo para su propia salud mental. “La crianza es fundamental para la salud mental de los niños. Sin embargo, para desempeñar esta función, muchos cuidadores necesitan el apoyo de los programas de crianza, que pueden incluir información, orientación y apoyo financiero y psicosocial”, recomendaron.

**CREO QUE HAY QUE HACER UN ESFUERZO POR ENTENDER QUE LA SALUD MENTAL ES UN CONTINUO”, AFIRMÓ ANA DE MENDOZA.**

La escuela es un segundo factor de ayuda y daño, como lo denominan en el informe. Esto debido a que son entornos en los que se ofrecen oportunidades de desarrollo educativo y de comportamiento. “Lamentablemente, se ha tendido a entender a la escuela como un espacio donde se dan solamente aprendizajes académicos, pero esto no es así. La escuela se configura como una comunidad, donde el estudiante va a poder desarrollar una serie de competencias para la vida”, indicó Tavera. No obstante, también es un espacio en el que los infantes se pueden enfrentar a determinados riesgos como acoso, discriminación, presión de los compañeros y estrés por los exámenes.

Por este motivo, el reporte de Unicef resalta la importancia de utilizar dicho espacio para promover habilidades sociales y emocionales, y “llegar a un número significativo de adolescentes que padecen enfermedades mentales”. En efecto, un análisis elaborado exclusivamente para el informe determinó que las intervenciones escolares que abordan la ansiedad, la depresión y el suicidio retornan, en 80 años, una inversión de USD 21,5 por cada dólar gastado.

El tercer factor importante en el fortalecimiento y el riesgo de la salud mental de los menores está vinculado con las relación que desarrollan las niñas, niños y adolescentes con sus pares. Estos son principalmente importantes en la adolescencia, puesto que, “los compañeros comienzan a proporcionar un sentido de

identidad, más allá de los muros de su vida familiar”, señala el informe.

La asociación con otros compañeros sirve como un soporte en la adolescencia, una etapa en la que se es muy sensible a la exclusión social y, con el tiempo, puede ser útil para que se compartan experiencias y estilos de vida entre ellos. La psicóloga Mariela Tavera —quien participó en la elaboración del informe— indicó que si el adolescente cuenta con un grupo de pares que están activos socialmente y participan en actividades saludables, pueden influir de manera positiva en la construcción de su identidad.

En contraparte, si su entorno influye en conductas no saludables, como el consumo de drogas, incide en las percepciones del adolescente y constituye un riesgo para su salud mental. “Sin duda el grupo de pares, no solamente por sus conductas sino también por sus ideas, es un elemento que influye sobre la salud mental. Además, este grupo también genera una validación al adolescente y lo hace sentir valorado”, subrayó.

OJO

# CLAVES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL Y REDUCIR LOS RIESGOS

## DEJAR ATRÁS LOS ESTIGMAS



ES INCORRECTO PENSAR QUE LA SALUD MENTAL SOLO LE CORRESPONDE A DETERMINADO GRUPO DE LA POBLACIÓN.



## ESTAR ALERTA A LOS CAMBIOS

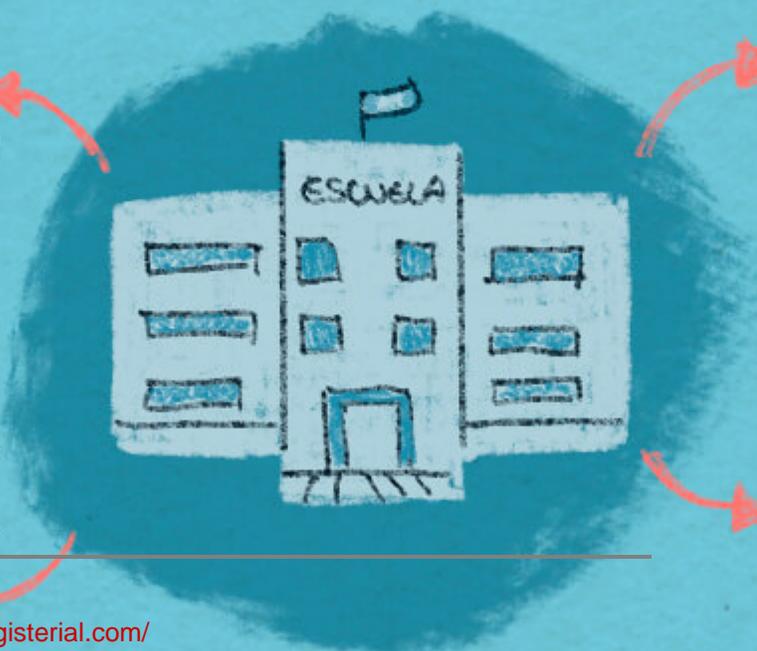


POR EJEMPLO, UNA SEÑAL DE ALERTA PUEDE SER QUE UNA NIÑA O NIÑO EXTROVERTIDO, DE REPENTE, EMPIECE A ESTAR CALLADO POR MUCHOS DÍAS CONSECUTIVOS.

## PROMOVER ENTORNOS DE APRENDIZAJE SEGUROS Y ATRACTIVOS,



DONDE LOS NIÑOS PUEDAN DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES Y RESILIENCIA.



## PROPORCIONAR UNA PLATAFORMA PARA SERVICIOS CRÍTICOS DE SALUD MENTAL.



Finalmente, el informe de Unicef menciona que el contexto, que incluye determinantes sociales como la pobreza, los desastres, los conflictos y la discriminación, impactan sobre la salud mental de las niñas, niños y adolescentes alrededor del mundo. Todos esos factores influyen en las posibilidades de enfrentarse con mayor probabilidad a problemas en la salud mental.

“Las investigaciones han demostrado que la exposición a por lo menos cuatro experiencias adversas en la infancia (como maltrato físico y emocional, abandono crónico y violencia) está firmemente asociada con la aceptación de riesgos en el ámbito sexual, los trastornos de salud mental y el abuso del alcohol; está aún más firmemente asociada con el uso problemático de drogas y la violencia interpersonal y la violencia contra uno mismo”, se lee en el documento.

No obstante, precisaron que no existe una relación directa entre el factor de riesgo y una condición de salud mental. Lo que ocurre es que todos esos elementos pueden aumentar o reducir las posibilidades de riesgo, dependiendo la duración a la exposición, el contexto y el momento en el que se vive.

Por esa razón, Mariela Tavera resaltó la importancia de conseguir una atención oportuna en temas de salud mental para que los menores reciban tratamientos pertinentes y puedan sobreponerse a la situación. “De dejar pasar las dificultades de salud mental, estas se agravan y se pueden convertir en crónicas y esa recuperación puede ser más compleja”, precisó. Por su parte, la psicóloga social, Ana De Mendoza, indicó que el suicidio es el resultado extremo de algún problema de salud mental, pero que es posible ayudar a los menores antes de ese desenlace.

“Previo a eso ha habido disconformidad, estrés, depresión, ansiedad, y ese niño, niña o adolescente ha pasado por muchos adultos de referencia que no han logrado detectar a tiempo este problema que podía ser prevenido”, aseguró la representante de Unicef. Por ello, resalta la necesidad de informar a los adultos y a la sociedad en general para poder identificar posibles advertencias de que algo no está bien en la salud mental de niñas, niños y adolescentes.

*\*Andre y Roxana son seudónimos que se utilizan para proteger sus identidades. Ambos fueron entrevistados por Unicef en Lima, en junio de 2021.*

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Ojo público

**Fecha de creación**

2021/10/20